CENTRO UNIVERSITÁRIO AMPARENSE – UNIFIA
UNIÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SERVIÇO, ENSINO E PESQUISA LTDA

GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Iago Urbano Assis Regiani
João Gabriel Ribeiro de Oliveira

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NAS ARTES MARCIAIS: REVISÃO DE LITERATURA

Amparo – SP
2026

CENTRO UNIVERSITÁRIO AMPARENSE – UNIFIA
UNIÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SERVIÇO, ENSINO E PESQUISA LTDA

GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Iago Urbano Assis Regiani
João Gabriel Ribeiro de Oliveira

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NAS ARTES MARCIAIS: REVISÃO DE LITERATURA

Orientador: Profº Dr. Maycon Junior Ferreira

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Amparense – UNIFIA para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Amparo – SP
2026

RESUMO

Embora as diversas modalidades (como judô, jiu-jitsu, karatê, muay thai, boxe e capoeira) possuam características específicas e exigências fisiológicas distintas, todas partilham a necessidade de valências físicas bem desenvolvidas para a execução eficaz das técnicas. Dessa forma, o objetivo do estudo consistiu em analisar os impactos do treino resistido no desempenho dos praticantes de artes marciais. Para tal, utilizou-se uma metodologia de revisão bibliográfica qualitativa e descritiva por meio de busca em bases de dados realizada em fevereiro de 2026 nas bases PubMed, SciELO e Google Acadêmico. A literatura evidencia a importância do desenvolvimento da força e do fortalecimento do core para a produção de movimentos complexos, a estabilidade corporal e a potência explosiva. Além disso, estudos com atletas de MMA demonstram que o treinamento específico de alta intensidade e baixo volume proporciona ganhos significativos de força, potência, velocidade e capacidade aeróbica, apresentando melhores resultados que os circuitos tradicionais. Dessa forma, conclui-se que o treinamento resistido desempenha papel fundamental na preparação física de praticantes de artes marciais, contribuindo para o aprimoramento das capacidades físicas essenciais ao desempenho esportivo. Quando planejado de forma específica e individualizada, esse método favorece o desenvolvimento da força, potência, velocidade, estabilidade corporal e resistência, respeitando as exigências de cada modalidade.

Palavras-chave: treino resistido; artes marciais; desemprenho atlético

ABSTRACT

Although the various martial arts disciplines (such as judo, jiu-jitsu, karate, Muay Thai, boxing, and capoeira) have specific characteristics and distinct physiological demands, they all share the need for well-developed physical fitness components to ensure the effective execution of techniques. Thus, the aim of this study was to analyze the effects of resistance training on the performance of martial arts practitioners. To this end, a qualitative and descriptive literature review was conducted through searches carried out in February 2026 in the PubMed, SciELO, and Google Scholar databases. The literature highlights the importance of strength development and core strengthening for the execution of complex movements, body stability, and explosive power. Furthermore, studies involving MMA athletes demonstrate that specific high-intensity, low-volume training provides significant improvements in maximal strength, power, speed, and aerobic capacity, achieving better results than traditional circuit training. Therefore, it is concluded that resistance training plays a fundamental role in the physical preparation of martial arts practitioners, contributing to the development of physical fitness components essential for athletic performance. When specifically, and individually planned, this method promotes improvements in strength, power, speed, body stability, and endurance while respecting the demands of each discipline.

Keywords: resistance training; martial arts; athletic performance.

Sumário

1. INTRODUÇÃO 5

2. JUSTIFICATIVA 6

3. OBJETIVO 6

4. METODOLOGIA 6

5. REVISÃO DE LITERATURA 7

6. CONCLUSÃO 12

REFERÊNCIAS 12

1. INTRODUÇÃO

As artes marciais vêm sendo difundidas ao longo dos séculos, carregando consigo uma rica bagagem cultural. Cada arte marcial possui origens, significados e histórias próprias. Apesar de suas diferenças - desde aquelas criadas com objetivo de treinamento militar até as desenvolvidas como manifestações culturais - todas possuem uma coisa em comum: o corpo como meio de realização das técnicas.

Atualmente, diversas artes marciais são praticadas em todo o mundo. No Brasil não é diferente, mas algumas delas tiveram mais destaque, como judô, jiu-jitsu, karatê, muay thai, boxe e capoeira, que estão entre as modalidades mais procuradas.

As artes marciais apresentam fundamentos distintos e exigem diferentes capacidades físicas de seus praticantes (HAIFAN et al, 2023). O judô, introduzido no Brasil por volta de 1920 com a imigração japonesa, consolidou-se em escolas e centros de treinamento. Essa modalidade demanda força explosiva, resistência muscular localizada, resistência anaeróbica e flexibilidade. O jiu-jitsu, embora tenha origem no Japão, foi amplamente desenvolvido em território brasileiro, tornando-se uma das artes marciais mais reconhecidas mundialmente. Sua prática requer resistência muscular isométrica, flexibilidade, mobilidade, força explosiva e resistência aeróbica e anaeróbica.

O karatê, por sua vez, caracteriza-se por priorizar a defesa em relação ao ataque. Para sua execução, são necessárias habilidades como força explosiva, velocidade de deslocamento e reação, flexibilidade e resistência anaeróbica alática (SANTOS, 2008). O muay thai, de origem tailandesa, guarda semelhanças com o boxe, diferenciando-se pelo uso de cotovelos, joelhos, canelas e pés nos golpes. Essa modalidade exige força explosiva, resistência anaeróbica lática, resistência de força isométrica e flexibilidade.

O boxe, também conhecido como pugilismo, utiliza exclusivamente os punhos para golpear e é amplamente praticado no Brasil, com diversos atletas alcançando reconhecimento internacional. Sua prática demanda velocidade dos membros superiores, força explosiva, resistência anaeróbica e resistência muscular localizada. Por fim, a capoeira, arte marcial de origem brasileira que combina elementos de combate e dança, requer flexibilidade dinâmica, força explosiva, resistência muscular geral e força dos membros superiores (CAMPOS, 2011).

Há muito tempo existe o debate entre força e a técnica, sobre qual delas é superior a outra no contexto das artes marciais. Entretanto, força e técnica podem ser compreendidas como componentes complementares na preparação do atleta, uma vez que a execução técnica depende também das capacidades físicas necessárias para realizar os movimentos.

O treinamento resistido permite que os atletas desenvolvam a força dos seus movimentos e golpes, fator chave para desenvolver o desempenho do atleta em competições (FEI, 2023).

Quando atletas realizam exercícios que sejam complexos, a força de execução pode influenciar diretamente na sua eficácia. Por esse motivo, além do treinamento técnico, torna-se relevante desenvolver a capacidade de produção de força dos atletas (FEI, 2023).

O treinamento de alta intensidade pode estimular a capacidade metabólica muscular e corporal, melhorar a adaptabilidade do organismo, aumento do nível funcional e também competitivos dos atletas (FEI, 2023).

2. JUSTIFICATIVA

O estudo se justifica-se pela necessidade dos praticantes de saberem que tanto técnica quanto força adquirida através de treinamentos resistidos podem ser trabalhadas de maneira harmoniosa e respeitando a especificidade que o lutador precisa trabalhar de maneira que traga benefícios tanto físicos quanto técnicos.

3. OBJETIVO

O estudo teve como objetivo analisar como o treinamento resistido impacta nas artes marciais.

4. METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa e objetivos descritivos. A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida

a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.

O levantamento de dados foi realizado no mês de fevereiro de 2026, utilizando as bases de dados Pubmed, SciELO e Google Acadêmico. Foram adotados como descritores os termos: Martial Arts AND Strength training AND Resistance training AND Athletes; combinados por meio do operador booleano 'AND'.

Como critérios de inclusão, definiram-se: artigos publicados nos últimos 8 anos (2018-2026), em língua inglesa, que abordassem diretamente o tema Artes Marciais e treinamento de força. Que resultou em 160 artigos no SciELO e 320 no PubMed dos quais foram excluídos artigos que não se encaixavam no tema diretamente e artigos que não apresentavam o texto completo.

A pesquisa realizada no banco de dados do Google Acadêmico possuiu algumas características diferentes dos demais bancos. Foram utilizados como descritores os termos: Artes Marciais e Treinamento Resistido. A pesquisa resultou em 350 artigos dos quais foram excluídos os que não possuíam as informações e dados necessários.

Após a leitura seletiva com base no resumo dos artigos, a amostra final foi composta por 4 artigos do banco do SciELO, 3 artigos do banco do PubMed e 1 artigo do Google Acadêmico cujos dados foram sintetizados e analisados de forma comparativa com a literatura pertinente. Dos 8 artigos selecionados 6 foram escolhidos para a revisão de literatura por possuírem estudos e testes relacionados ao tema, enquanto 2 artigos foram utilizados como referências complementares para o estudo.

5. REVISÃO DE LITERATURA

Enquanto alguns autores defendem que a força física é superior à técnica, outros sustentam a posição contrária.

O treinamento resistido, cuja origem remonta à Grécia Antiga, passou por diversas transformações ao longo dos séculos. No século XX, as artes marciais modernas passaram a incorporar sistematicamente os exercícios de força, com o intuito de potencializar o desempenho esportivo dos praticantes. Além disso, tal prática contribui para o aprimoramento do condicionamento físico, auxilia na

prevenção de lesões e promove melhorias significativas no desempenho neuromuscular (MENDONÇA, 2024).

As diferentes modalidades de artes marciais apresentam características técnicas próprias e, consequentemente, diferentes exigências físicas. Os esportes de combate são modalidades caracterizadas como open skills (habilidades abertas) e de natureza situacional. Essas modalidades demandam um perfil fisiológico complexo e intermitente, combinando altas exigências de força máxima, potência, velocidade, resistência anaeróbica e capacidade aeróbica para suportar múltiplos rounds ou combates de alta intensidade. A literatura esportiva recente reforça que o treinamento físico não deve focar apenas no aumento pontual de valências físicas, mas também na especificidade do esporte e na integração entre o aperfeiçoamento motor, a eficiência neuromuscular e a percepção/autoconsciência psicofísica do atleta.

Entre as capacidades mais frequentemente relacionadas à prática estão força, potência muscular, resistência, velocidade, mobilidade e flexibilidade. O judô exige força explosiva, resistência muscular localizada, resistência anaeróbica e flexibilidade. O jiu-jitsu apresenta demandas relacionadas à resistência muscular isométrica, flexibilidade, mobilidade, força explosiva e resistência aeróbica e anaeróbica. No karatê destacam-se força explosiva, velocidade de deslocamento e reação, flexibilidade e resistência anaeróbica alática (SANTOS, 2008). Muay thai e boxe também exigem elevada capacidade de produção de força e ações rápidas durante os golpes. Na capoeira, são relevantes a flexibilidade dinâmica, a força explosiva, a resistência muscular geral e a força dos membros superiores (CAMPOS, 2011). Dessa maneira, o desempenho nas artes marciais não depende exclusivamente do domínio técnico. As capacidades físicas necessárias para cada modalidade participam da execução dos movimentos e devem ser consideradas no planejamento da preparação física.

O treinamento resistido utiliza diferentes formas de resistência para promover adaptações musculares e neuromusculares. No contexto das artes marciais, pode atuar como complemento ao treinamento técnico, buscando desenvolver capacidades físicas necessárias à execução dos movimentos.

Fei (2023) destaca a influência do treinamento de força sobre o desempenho de atletas de artes marciais, relacionando o desenvolvimento da força à execução dos movimentos e golpes característicos dessas modalidades. A capacidade de

produzir força é especialmente relevante em ações complexas, nas quais a eficácia do movimento depende da interação entre técnica e capacidade física.

Assim, o treinamento de força não deve ser compreendido como substituto do treinamento técnico. A técnica permanece fundamental para a execução correta dos movimentos, enquanto o treinamento resistido pode contribuir para oferecer ao atleta maior capacidade física para executar as ações específicas da modalidade.

A potência muscular apresenta importância nas artes marciais devido à presença de movimentos rápidos e explosivos. A capacidade de produzir força em curto intervalo de tempo pode influenciar a execução de golpes, deslocamentos e outras ações específicas.

Haifan et al. (2023) investigaram a influência do fortalecimento do core sobre a força explosiva em atletas de artes marciais. O estudo evidencia a relevância do fortalecimento da região central do corpo para as capacidades relacionadas à produção de força explosiva. O fortalecimento do core pode contribuir para a estabilização do corpo e para a transferência de força entre os segmentos corporais. Dessa forma, exercícios resistidos direcionados às necessidades da modalidade podem integrar a preparação física dos atletas.

A literatura analisada aponta relação entre o desenvolvimento da força e capacidades associadas ao desempenho em artes marciais. Os trabalhos selecionados destacam principalmente a força, a potência muscular e o fortalecimento da região central do corpo. Foram considerados grupos de atletas submetidos a diferentes condições de treinamento, incluindo grupo experimental com exercícios de força associados ao treinamento da arte marcial e grupo de controle submetido apenas ao treinamento de luta. Os testes realizados antes e depois do período de intervenção foram utilizados para observar alterações no desempenho físico. A descrição dos estudos indica resultados favoráveis ao treinamento de força em diferentes movimentos.

Em um estudo conduzido por Kostikiadis et al. (2018), os impactos de um programa breve de força e condicionamento foram analisados em 17 atletas profissionais de artes marciais mistas (MMA). A investigação confrontou duas metodologias distintas: o Grupo de Treinamento Específico (GTE), centrado em alta intensidade e baixo volume, que recorreu a movimentos pesados (80–95% de 1RM no supino, agachamento e *deadlift*), pliometria, exercícios balísticos, sprints com

trenó, e treino intervalado de alta intensidade (*HIIT*) tanto em corrida quanto em remo; e o Grupo de Treinamento Regular, fundamentado em circuitos clássicos com kettlebells (focados no tempo ou no limite de repetições) e saltos contínuos à corda. Como resultados, o GTE apresentou melhorias estatisticamente significativas em praticamente todos os parâmetros avaliados. Verificou-se um aumento substancial na força máxima nos exercícios de supino, agachamento e levantamento terra, acompanhado por incrementos significativos na potência dos saltos, na velocidade do arremesso com medicine ball, nos sprints de 10 metros e uma melhora expressiva no teste específico de velocidade de takedown a 2 metros. Além disso, a capacidade aeróbica registrou um aumento de 13%, acompanhado por um desempenho superior no teste de remo de 2000 metros. Em contrapartida, o treino em circuito tradicional não obteve melhorias significativas, visto que o grupo regular não apresentou mudanças no desempenho físico pós-treino. Os autores atribuem esta ausência de evolução à alta fadiga acumulada e à elevada percepção subjetiva de esforço, aliadas à falta de carga suficiente para gerar o estímulo neural de força máxima. Por fim, as melhorias obtidas no GTE ocorreram sem aumento da massa corporal ou alterações expressivas na gordura e massa magra, o que demonstra a ocorrência de adaptações predominantemente neurais, um ponto considerado crucial para atletas de lutas sujeitos a categorias de peso (KOSTIKIADIS et al., 2018).

Liu (2022) investigou os benefícios do treinamento de força cervical para prevenção de lesões em atletas de artes marciais. O estudo contou com 68 atletas, divididos aleatoriamente em dois grupos, sendo um grupo controle, que manteve suas atividades tradicionais de treinamento, e um grupo experimental, que recebeu um protocolo adicional de fortalecimento da musculatura cervical. Os resultados demonstraram uma diferença significativa entre os grupos, com 23 registros de lesões cervicais no grupo controle, em comparação com apenas cinco no grupo experimental. Além disso, foram observadas reduções mais expressivas nos níveis de dor, avaliados por meio da Escala Visual Analógica, e nos índices de incapacidade cervical entre os atletas submetidos ao treinamento específico. O autor destaca que o fortalecimento da musculatura cervical desempenha um papel importante na estabilidade da coluna vertebral, na manutenção do equilíbrio corporal e na proteção contra possíveis lesões durante a prática esportiva (LIU, 2022). Dessa forma, o estudo evidencia a importância da inclusão de exercícios específicos de fortalecimento do

pescoço nos programas de preparação física de atletas de artes marciais, demonstrando que o treinamento resistido, quando adequadamente planejado, pode contribuir não apenas para o desenvolvimento das capacidades físicas, mas também para a prevenção de lesões e a continuidade do desempenho esportivo.

Li, Han e Shao (2023) investigaram os efeitos do treinamento com pesos sobre o desenvolvimento da força dos membros inferiores em atletas de artes marciais, considerando sua importância para a execução de movimentos que exigem força explosiva, equilíbrio e estabilidade corporal. O estudo foi realizado com 100 atletas de Wushu, divididos aleatoriamente em um grupo experimental e um grupo de controle. Os resultados demonstraram melhorias significativas no grupo experimental em diferentes indicadores de desempenho físico. Entre os principais resultados, destacou-se o aumento do salto vertical que passou de 31,24 cm para 36 cm, e do salto com aproximação. Também foi observada melhora no salto a partir da posição de agachamento, além do aumento no número máximo de elevações de pernas em decúbito dorsal realizadas em um minuto, de 43 para 48,05 repetições. Além disso, os autores observaram melhorias na execução dos movimentos de ataque com as pernas, especialmente nas diferentes alturas dos golpes, indicando uma contribuição positiva do treinamento com pesos para o desenvolvimento técnico dos atletas. O estudo destaca que a força dos membros inferiores está diretamente relacionada à estabilidade corporal, ao controle dos movimentos e à capacidade de produção de força durante as ações características das artes marciais (LI, HAN e SHAO, 2023). Dessa forma, os resultados apresentados reforçam a importância da inclusão do treinamento resistido na preparação física de atletas de artes marciais, demonstrando sua contribuição para o desenvolvimento da força muscular, da potência e da capacidade de execução dos movimentos específicos da modalidade.

Mendonça (2024) realizou uma revisão de literatura com o objetivo de analisar as características do treinamento resistido em relação às lesões dos membros inferiores em praticantes de jiu-jitsu. A pesquisa identificou inicialmente 31 estudos, dos quais quatro foram selecionados para a análise final, sendo três estudos de revisão e um experimental. Os resultados apresentados destacam a importância do treinamento resistido para o desenvolvimento da força, potência muscular e resistência física, capacidades essenciais para a prática das artes marciais. Além disso, o autor ressalta que o fortalecimento dos músculos estabilizadores das

articulações, pode contribuir para a melhora da estabilidade articular e para a prevenção de lesões. O estudo também enfatiza a necessidade de programas de treinamento individualizados, considerando a especificidade da modalidade, a periodização e as características de cada praticante. Dessa forma, o trabalho evidencia a importância do treinamento resistido como estratégia complementar à preparação física de atletas de jiu-jitsu, tanto para o desenvolvimento das capacidades físicas quanto para a redução dos riscos de lesões.

6. CONCLUSÃO

Com base na literatura analisada, conclui-se que o treinamento resistido apresenta contribuições importantes para a preparação física de praticantes de artes marciais, atuando como complemento ao treinamento técnico e contribui para o desenvolvimento de capacidades físicas essenciais ao desempenho esportivo. Embora cada modalidade apresente exigências específicas, observa-se que a força muscular, a velocidade, a resistência e a estabilidade corporal são componentes relevantes para a execução eficiente dos movimentos.

Os estudos analisados demonstram diferentes benefícios proporcionados pelo treinamento resistido, possibilitando compreender que o treinamento resistido não deve substituir o treinamento técnico, mas atuar de forma integrada a ele, contribuindo tanto para o aprimoramento das capacidades físicas quanto para aspectos relacionados à prevenção de lesões. Entretanto, considerando as diferenças entre as modalidades, os protocolos de treinamento e as características dos atletas estudados, os resultados devem ser interpretados respeitando suas particularidades.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, Helio José Bastos Carneiro de. **Capoeira na escola**. Editora da Universidade Federal da Bahia, 2011.

FEI, Z. Influences of strength training on performance in martial arts athletes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S. l.], v. 29, p. e2023_0064, 2023.

HAIFAN, P.; HAIXIANG, J.; QI, G. Influences of abdominal core strengthening on explosive strength in martial arts athletes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, e2022_0726, 2023.

KOSTIKIADIS, Ioannis N. et al. The effect of short-term sport specific strength and conditioning training on physical fitness of well-trained mixed martial arts athletes. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 17, n. 3, p. 348-358, 2018.

LI, Chunyan; HAN, Yue; SHAO, Bo. Efeito do treinamento com pesos sobre a força dos membros inferiores em atletas de artes marciais. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 29, 2023.

LIU, Jiaxin. Efeito do treinamento de força sobre a prevenção de lesões no pescoço em atletas de artes marciais. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 28, n. 5, p. 521-524, 2022.

MENDONÇA, Gustavo Eliziário. Características do treinamento resistido frente às lesões dos membros inferiores em praticantes de jiu-jitsu: uma revisão de literatura. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Fisioterapia Esportiva) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2024. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/items/f808adc2-de78-452a-8849-462fc24f9cdd/full. Acesso em: 28 out. 2026.

SANTOS, D.M.V. **Indicadores antropométricos, morfológicos e de potencia muscular:** um estudo em atletas de kata e de kumite da seleção nacional de karate. Dissertação de licenciatura. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto. Porto, 2008.